

Пресс-релиз «16 октября — Международный день здорового питания»

Питание является одной из основных потребностей человека. Вместе с тем, роль питания по отношению к здоровью многогранна. С одной стороны, рациональное питание – это залог хорошего самочувствия, профилактика неинфекционных заболеваний, таких как: сахарный диабет второго типа, болезни системы кровообращения, некоторые онкологические заболевания. С другой – несоблюдение принципов здорового питания вносит ощутимый вклад в заболеваемость и смертность хроническими неинфекционными заболеваниями. По данным Всемирной организации здравоохранения, на их долю приходится до 74% смертей в мире и 80% лет, прожитых с инвалидностью. По оценкам Глобального исследования бремени болезней в 2021 году только лишь сахарным диабетом были больны практически 529 млн человек в мире, при сохранении текущих тенденций эта болезнь охватит около 1,31 млрд людей уже к 2050 году.

По результатам исследования STEPS в Республике Беларусь были выявлены отрицательные особенности питания населения. Например, потребление фруктов и овощей в целом по стране недостаточное с точки зрения рекомендаций ВОЗ употреблять 5 и более порций в день (1 стандартная порция составляет 80 г): 78,2% населения употребляет менее пяти порций фруктов и/или овощей в день. Среднее количество порций фруктов, употребляемых за день, составило 1,5, а среднее количество порций овощей – 1,9, итого 3,4 порции. В то же время, фрукты и овощи – это источник клетчатки, достаточное (не менее 25-30 г/сут.) потребление которой, является эффективным методом профилактики атеросклероза и колоректального рака. Доля тех, кто всегда или часто употребляет обработанные продукты с высоким содержанием соли, составила 44,3%.

По данным областного социологического исследования, проведенного специалистами УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», большинство населения Могилевской области стремится к соблюдению основных принципов рационального питания, однако, предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярными правилами у населения являются: «обязательный завтрак» (это отметили 55,7%), «питание не менее 3 раз в день» (54,1%), «контроль сроков годности продуктов» (47,2%), «ограничение потребления жирной пищи» (32,5%), «употребление натуральных продуктов» (26,1%), «ограничение потребления поваренной соли» (18,9%), «использование йодированной соли» (18,7%), «использование приборов очистки воды» (14,7%) и др. При этом каждый десятый житель Могилевской области утверждает, что питается, как придется, и никакими правилами питания не руководствуется.

Поэтому каждому человеку актуально знать и применять в повседневной жизни современные принципы рационального питания.

Важно соответствие калорийности и состава рациона в разрезе белков, жиров и углеводов индивидуальным потребностям человека с учётом возраста, пола, состояния здоровья, специфики выполняемой работы.

На практике легко применять правило «тарелки». Как минимум 2 основных приема пищи следует организовывать в соответствии с ним: 25% площади тарелки диаметром 22 – 24 см (в среднем, для женщин и мужчин) должны занимать источники белка (как животного, так и растительного происхождения), 25% – источники медленных углеводов (цельнозерновые продукты), 50% – это различные овощи и фрукты.

Разнообразие продуктов в рационе. Ежедневный рацион должен быть представлен 6-ю группами продуктов:

1. молоко и молочные продукты;
2. мясо, птица, рыба, яйцо;
3. хлебобулочные, крупяные, макаронные изделия;

4. жиры;
5. картофель и овощи;
6. фрукты, ягоды, натуральные соки.

Наличие как минимум 20 различных продуктов питания в дневном рационе – это ориентир на достаточность его разнообразия.

Минимизация употребления продуктов и напитков с высоким содержанием добавленного сахара, насыщенных жиров, соли (суммарная норма до 5 г. соли в сутки).

Отдел общественного здоровья УЗ «МОЦГЭ и ОЗ»

